2.022 Nátierka kelová s vajcom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kel	1,50	1,20	1,90	1,52	2,50	2,00	3,00	2,50
maslo	0,80	0,80	0,90	0,90	1,10	1,10	1,40	1,40
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
kečup jemný	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,20	0,17	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
vajcia	5	0,25	7	0,35	9	0,45	10	0,50
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cibuľu očistíme, na drobno nakrájame a speníme na oleji. Pridáme očistený, umytý, na rezance nakrájaný kel, udusíme do mäkka. Udusený kel vymiešame s maslom, na tvrdo uvarenými postrúhanými vajciami, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, kečupom a soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	333	80	0,85	8,0	0,6	1,1	0,6	22,5	0,3	0,112	0,0	0,0	5,4	0,0
B	376	90	1,09	8,9	0,6	1,3	0,7	28,1	0,3	0,137	0,0	0,0	6,7	0,0
C	478	115	1,44	11,2	0,9	1,8	0,9	36,9	0,5	0,175	0,0	0,1	8,9	0,0
D	604	145	1,71	14,3	1,2	2,2	1,1	45,9	0,6	0,219	0,0	0,1	11,1	0,0